

Plan Nutricional Mensual

Nombre: Kevin Castillo

Edad: 25

Peso: 72 kg

Altura: 1.75 m

Objetivo: Bajar de peso

Alimentos disponibles: Frijoles, arroz, huevo, avena, plátano, espinaca

Observaciones: Disponible solo por las mañanas para cocinar

Plan sugerido:

Lunes: Desayuno - Avena con plátano, Almuerzo - Arroz con huevo y espinaca

Martes: Desayuno - Licuado de avena, Almuerzo - Frijoles con arroz y plátano

Miércoles: Desayuno - Pan integral con huevo, Almuerzo - Ensalada con frijoles

Jueves: Desayuno - Avena cocida, Almuerzo - Tortilla con espinaca y huevo

Viernes: Desayuno - Licuado de plátano y avena, Almuerzo - Arroz con frijoles

Sábado: Desayuno - Fruta con avena, Almuerzo - Huevo duro con arroz

Domingo: Desayuno - Pan con frijol, Almuerzo - Tortilla con espinaca

Generado el 19/06/2025